

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional
de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo
2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Lilia Roxana Núñez Del Prado Rivera

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

La presente Investigación se la dedico a todas las personas y profesionales que han hecho posible la realización de la misma con éxito.

Agradecimiento

A mi familia quienes me han acompañado, animado y alentado para alcanzar mis metas.

A mis docentes por su apoyo y guía para alcanzar mis metas académicas y profesionales.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado “El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er y 4to ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente

Lilia Nuñez Del Prado Rivera

ÍNDICE

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
PRESENTACIÓN	4
ÍNDICE	5
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	10
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	16
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1 Problema general	17
1.2.2. Problemas Específicos	18
1.3. Objetivos.....	19
1.3.1. Objetivo general.....	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4. Justificación e importancia	20
CAPITULO II	22
MARCO TEORICO CONCEPTUAL	22
2.1. Antecedentes.....	22
2.2.1 Antecedentes Internacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes Nacionales	24
2.2. Bases Teóricas	27

2.2.1.	Evolución histórica del Bienestar psicológico	27
2.2.2.	Conceptualización de Bienestar psicológico	29
2.2.3.	Dimensiones del Bienestar psicológico	31
2.2.4.	Modelos teóricos del bienestar	32
2.2.5.	Importancia del Bienestar psicológico en los universitarios	35
2.3.	Definiciones conceptuales	36
CAPITULO III		38
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION.....		38
3.1.	Tipo de la investigación	38
3.2.	Diseño de la investigación	38
3.3.	Población y muestra	39
3.3.1.	Población	39
3.3.2.	Muestra	39
3.3.3.	Criterios de inclusión y exclusión.....	39
a)	Criterios de inclusión de los participantes.....	39
b)	Criterios de exclusión de los participantes.....	40
3.4.	Identificación de la variable y su Operacionalización	40
3.5.	Técnicas e instrumentos de evaluación	42
CAPÍTULO IV.....		44
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS		44
4.1.	Presentación de resultados de datos generales.....	44
4.2.	Presentación de resultados de datos específicos	47
4.3.	Procesamiento de los resultados	54
4.4.	Discusión de los resultados	54
4.5.	Conclusiones	56
4.6.	Recomendaciones	58

CAPÍTULO V	59
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	59
5.1. Descripción del problema.....	59
5.2. Objetivos.....	60
5.2.1. Objetivo general	60
5.2.2. Objetivos específicos.....	60
5.3. Justificación	60
5.4. Alcance	61
5.5. Metodología	61
5.6. Recursos	61
5.6.1. Humanos.....	61
5.6.2. Materiales.....	62
5.6.3. Financieros.....	62
5.7. Cronograma de actividades	62
5.8. Desarrollo de sesiones	63
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	70
Anexos	75
Anexo 1. Matriz de Consistencia	76
Anexo 2. Escala de bienestar psicológico.....	77
Anexo 3. Carta de presentación de la universidad.....	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Matriz de Operacionalización de la variable</i>	41
Tabla 2.	<i>Escala de Calificación del Cuestionario.....</i>	43
Tabla 3.	<i>Baremo de interpretación de la variable</i>	43
Tabla 4.	<i>Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el sexo.....</i>	44
Tabla 5.	<i>Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la edad</i>	45
Tabla 6.	<i>Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el tipo de familia</i>	46
Tabla 7.	<i>Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.....</i>	47
Tabla 8.	<i>Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autoaceptación.....</i>	48
Tabla 9.	<i>Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión relaciones positivas.....</i>	49
Tabla 10.	<i>Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión propósito de vida.....</i>	50
Tabla 11.	<i>Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión crecimiento personal</i>	51

Tabla 12. <i>Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autonomía</i>	52
---	----

Tabla 13. <i>Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión dominio del entorno</i>	53
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Diseño de la investigación.....	39
<i>Figura 2.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el sexo.....	44
<i>Figura 3.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la edad	45
<i>Figura 4.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el tipo de familia	46
<i>Figura 5.</i> Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.....	47
<i>Figura 6.</i> Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autoaceptación.....	48
<i>Figura 7.</i> Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión relaciones positivas.....	49
<i>Figura 8.</i> Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión propósito de vida.....	50
<i>Figura 9.</i> Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión crecimiento personal	51
<i>Figura 10.</i> Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autonomía.....	52

<i>Figura 11.</i> Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión dominio del entorno.....	53
---	----

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er y 4to ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, de nivel básico y con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

El universo de la población lo integraron 80 estudiantes del tercer y cuarto ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV. Se considera una muestra censal en razón que la cantidad de participantes era pequeña. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue una Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989), adaptada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Direndonck (2006).

La conclusión a la que se llegó fue que el bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera de psicología de la UIGV responde al nivel promedio en el 45%, seguido del nivel alto con 44%; lo cual es un indicador positivo pues tienden a presentar una estabilidad emocional positiva mediado por un conjunto de factores, destacando el crecimiento personal.

Palabras Claves: Bienestar psicológico, estudiantes, autoaceptación, desarrollo personal, autonomía, adaptación.

ABSTRACT

The present investigation aims to determine the level of psychological well-being of the students of the 3rd and 4th cycle of the professional career of psychology at the Inca Garcilaso de la Vega University, Lima Headquarters-period 2018. The study corresponds to a descriptive research, of basic level and with a quantitative approach according to the handling of the data. The research design is non-experimental, cross-sectional.

The universe of the population was integrated by 80 students of the third and fourth cycle of the professional career of psychology of the UIGV. A census sample is considered because the number of participants was small. The technique used for the collection of the information was the survey and the instrument used was a Scale of psychological well-being of Carol Ryff (1989, adapted by Díaz, 2006).

The conclusion reached was that the psychological well-being of the students of the 3rd cycle of the psychology degree of the UIGV responds to the average level in 45%, followed by the high level with 44%; which is a positive indicator because they tend to present a positive emotional stability mediated by a set of factors, highlighting personal growth.

Key words: psychological well-being, self-acceptance, personal development, autonomy, adaptation.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en el estudio del bienestar psicológico, por constituir un factor importante en el desarrollo del ser humano. Toda persona anhela la paz y tranquilidad emocional, ser felices y tener expectativas hacia el futuro, así como poseer medios para afrontar los problemas que se presenten de manera práctica y sencilla, pues bien, el conjunto de todas esas características constituye el bienestar psicológico.

En nuestra sociedad actual se viven tiempos acelerados y cambiantes que muchas veces conllevan al estrés y ansiedad en las personas, colocándolos en una situación conflictiva, en donde se pone en riesgo el bienestar psicológico. Ahora bien, si dichas situaciones se presentan en el ámbito académico superior, los principales protagonistas de este escenario, que vienen a ser los estudiantes, se ven expuestos a diferentes tensiones y frente a la posibilidad de romper su equilibrio emocional.

En tal sentido, para gozar de bienestar psicológico se debe contar con el equilibrio emocional necesario para conducirse con propiedad, actuar ecuanimemente, proceder reflexivamente en cada uno de nuestros actos, sentirse bien consigo mismo y con los logros obtenidos. También podría afirmarse que la satisfacción con la vida, provee del ansiado bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta que se ha demostrado que el bienestar psicológico influye sobre el bienestar físico, resulta primordial asegurar el primero, para conseguir el bienestar total o general. Pues muchas de las dolencias y enfermedades se generan por una disminución de nuestras defensas a raíz de un estado de depresión, estrés u ansiedad, que trae consigo el consecuente descuido de nuestra salud.

Además, hay evidencia que demuestra que las personas con niveles elevados de bienestar psicológico se muestran coherentes con sus intereses, valores y necesidades personales (Vázquez y Hervás, 2009). En dicho sentido, estos indicadores son muy importantes que estén presentes en los estudiantes universitarios, para que establezcan metas en su proyecto de vida y se enfoquen en perseguirlo hasta conseguirlo.

Considerando que los estudiantes universitarios de los primeros ciclos están en un proceso de adaptación al nuevo entorno, con exigencia de responsabilidades mayores al que acostumbraban en el colegio, desarrollándose de manera autónoma e independiente, se requiere que estos cuenten con un apropiado bienestar psicológico, para asegurar el éxito en lo que emprendan.

En razón de lo ya conocido, el presente estudio se centra en investigar “El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er y 4to ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018”, con la finalidad de diagnosticar su realidad en materia de salud mental y aportar a través de sugerencias y propuestas acordes a su diagnóstico establecido. Además, considerando que la muestra de la investigación son estudiantes de la carrera profesional de psicología, resulta imprescindible asegurar su bienestar emocional y psicológico, puesto que ellos tendrán la importante función de estudiar y corregir la conducta humana.

La tesista

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El bienestar psicológico esta mediado por emociones que rige la conducta humana así como del correcto raciocinio para dar solución a los problemas. Es decir comprende capacidades intelectuales y habilidades emocionales, que permite dar respuestas asertivas frente a diferentes situaciones de su contexto, dándole un sentido a la vida de las personas.

El bienestar psicológico pertenece a una tradición de estudio mucho más reciente (eudamónico), se centra en la forma en como la persona se desarrolla, el estilo y la manera de afrontar los retos vitales, así como en el esfuerzo y afán para conseguir sus metas (Blanco y Díaz, 2005). En consecuencia, se infiere que el bienestar psicológico se forja en base al establecimiento de metas u objetivos, la consecución de logros positivos, experiencias exitosas y la actitud frente a la vida.

Ahora bien, las características que enmarcan el bienestar psicológico son muy importantes en el proceso de formación profesional de los estudiantes universitarios, pues están en una etapa de definición de su vida en donde requieren contar con un adecuado bienestar emocional e intelectual, para responder a las demandas académicas. Sin embargo, existe indicios de desajuste emocional en los estudiantes lo cual repercute en sus logros académicos, tales como insatisfacción con la carrera, dificultad para interrelacionarse, falta de organización, falta de estrategias de estudio, problemas familiares u personales, bajo rendimiento académico, etc.

En general, existen demandas y problemas que estabilizan el bienestar personal de los estudiantes, que de no resolverse puede perjudicar sus metas personales y un futuro prometedor, debido a la falta de estrategias de afrontamiento frente a los retos que le presentan. Lo ideal es contar con actitudes positivas y optimistas frente a las demandas, exigencias y dificultades, tener capacidad resolutive y mirada esperanzadora frente a cualquier inconveniente.

Frente a una falta de bienestar psicológico, las personas cometen errores, pierden de vista el sentido por sus ideales, evidencian conductas inadaptativas, en algunos casos se deprimen tanto que se aíslan socialmente y dejan los estudios; renunciando así a un futuro mejor. En otras situaciones, se forman como profesionales inseguros de sus capacidades que no están aptos para ejercer con profesionalidad su carrera.

Castro y Sánchez (2000), aseguran que la percepción del bienestar psicológico y la calidad general de vida están relacionadas con el logro actual de los objetivos vitales en estudiantes universitarios. Tomado en cuenta lo afirmado por los autores, se sobreentiende que la consecución de objetivos personales dota de satisfacción al estudiante, logrando tener tranquilidad, estabilidad y mayor seguridad en sí mismo; los cuales suman para el logro del bienestar psicológico o subjetivo.

Precisamente frente a esta problemática, es que resulta necesario diagnosticar y conocer el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes, dado que a la fecha se dan a conocer con frecuencia una distorsión o desequilibrio en la personalidad de muchos jóvenes, dentro de los cuales también figuran aquellos que se están formando profesionalmente.

Los medios de comunicación reportan casos de estudiantes universitarios acosadores, violentos, con carencia de valores y respeto por las normas, etc. Para contar con futuro profesionales que se desenvuelven asertivamente en su medio, estos deben contar con un bienestar psicológico apropiado.

En razón a lo expuesto, se propone como tema de investigación “El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er y 4to ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018”, debido a lo interesante y a la relevancia del tema.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso

de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autoaceptación, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de vida, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autoaceptación, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de vida, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico, considerando la dimensión crecimiento personal en estudiantes del Tercer ciclo en la carrera profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018.
- Identificar el nivel de bienestar de tipo psicológico, considerando la autonomía, que manifiestan estudiantes del Tercer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico, tomando en cuenta la dimensión dominio del entorno de estudiantes del Tercer ciclo de la Carrera profesional de Ppsicología de la Universidad Inca Garcilaso de la

1.4. Justificación e importancia

La actual investigación tiene como propósito conocer el nivel de bienestar psicológico de estudiantes del 3er y 4to ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, de la Sede Lima durante el presente periodo; siendo este tema de mucha relevancia para su desarrollo en armonía y en equilibrio de los estudiantes de esta universidad. De esta manera deseamos aportar a lograr una atención de tipo integral del área de bienestar estudiantil y otras áreas relacionadas a la formación profesional.

La salud mental es de mucha importancia para que los estudiantes se desenvuelvan de la mejor manera y esto está vinculado con su bienestar psicológico, de este bienestar se derivan conductas, posturas y actitudes que estos toman frente a estímulos y situaciones. Es muy importante y de necesidad el hacer un diagnóstico del estado de salud interior o el equilibrio emocional para alcanzar a dar respuesta a los desafíos y retos en la vida.

La universidad enfoca su responsabilidad en brindar un servicio educativo de calidad y también en dar atención a los requerimientos emocionales de los universitarios, en ese sentido de importante tener un área de atención universitaria en sus problemas de desarrollo personal. Sabemos que para lograr un óptimo nivel de bienestar general se va a requerir de tener bienestar físico y psicológico.

El profesional del área de psicología está centrado en dar un soporte adecuado para que el estudiante logre desarrollar tener actitudes asertivas, tenga libertad para dar a conocer todas sus capacidades y desarrolle con libertad su potencial, para que estos se sientan satisfechos con sus propios logros y experiencias personales.

Velázquez (2008), nos dice que existe una investigación hecha en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Lima, Perú, dice que los estudiantes al empezar su carrera universitaria inician una serie de demandas académicas y sociales, para lo cual se debe tener un grupo de conductas de tipo asertivo y de bienestar que les ayude a tener manejo interpersonal de situaciones

sociales. Lograr ello brindará tranquilidad y optimismo suficientes para crear estrategias de afrontamiento, existe una estrecha relación entre el bienestar psicológico y su rendimiento en los estudios universitarios.

El autor nos dice que si deseamos alcanzar buenos resultados en las relaciones sociales y tener éxito

En esta investigación justificamos la importancia de los aportes que pone a nuestro alcance como:

En la parte teórica, la investigación presente engloba su sustento teórico que agrupan una base de información solicitada y que servirá como instrumento de consulta para nuevos investigadores. La recolección de modelos, teorías, enfoques, descripciones y de interpretaciones, todo esto es un complemento para la información que sirve para el conocimiento humano. Los aportes que se desprenden del presente estudio son un aporte teórico para el avance científico.

En el aspecto práctico, esta investigación arroja resultados que ayudan a poder tomar decisiones óptimas y pertinentes para concretar el bienestar psicológico de la persona, esto se va a hacer realidad a través de un programa de intervención que servirá para mejorar la situación vivencial actual. Nuestro aporte será de mucha importancia y utilidad para una adecuada gestión universitaria y cumplir los objetivos de la universidad, esto es parte de la responsabilidad social que tiene en favor de la comunidad universitaria y con la sociedad.

En el aspecto metodológico, las técnicas e instrumentos empleados, el tipo y diseño de la investigación y los procedimientos estadísticos servirán de guía y orientación metodológica para otros investigadores que desarrollen su investigación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.2.1 Antecedentes Internacionales

Valerio, G. y Serna, R. (2018) tiene una investigación de nombre: *“Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario”*, esta tuvo por objetivo conocer la asociación existente entre el bienestar psicológico y los estudiantes universitarios, la intensidad en el uso de las redes sociales (Facebook). La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con alcance exploratorio. La población estudiada estuvo conformada por 200 estudiantes de la universidad privada de México. Hicieron uso del instrumento llamado Escala de Bienestar psicológico o EBP que fue concebido por Sánchez-Cánovas (2013). Estos resultados mostraron que hay una asociación en la cantidad de fotos que los universitarios colocan en Facebook y su bienestar psicológico.

Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017) los autores hicieron *“Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud”*, esta consiste en una propuesta para colocar como objetivo el poder señalar el nivel de bienestar psicológico entre este grupo de universitarios en carrera de salud en una universidad de Chile. Este fue un estudio conocido como descriptivo y transversal. Para lograrlo se tuvo la participación de 190 estudiantes en calidad de voluntarios de salud de ambos sexos: masculino y femenino. Se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Los resultados mostraron: Se trató de un estudio descriptivo de corte transversal. Participaron de forma voluntaria 190 estudiantes de salud de ambos géneros. Se utilizó como instrumento la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Según vimos en los resultados se vio que un 40.6% de los estudiantes saben con claridad en cuanto a su propósito personal en la vida. Un 41.7% poseen un bajo nivel en sus relaciones con su entorno, un 26.6% dijeron que tienen un bajo nivel en su autonomía y un 25.3% manifestaron un bajo nivel de crecimiento personal. Las medias más altas las presentaron

las mujeres en las dimensiones positivas, tenían dominio del entorno y demostraban crecimiento personal. Los hombres tenían un nivel más alto de autonomía.

Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017) hicieron su investigación "*El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos*", donde proponen el objetivo de determinar el papel del bienestar psicológico y la satisfacción con bienestar social, para ello tomaron una muestra de estudiantes. Esta investigación fue descriptiva, predictiva y correlacional. Para lograrlo se tuvo a 449 estudiantes de la carrera profesional de psicología de dos universidades de la ciudad de Ambato: La Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (cofinanciada) la cual es el 62.4% de la muestra y la Universidad Técnica de Ambato (pública) con el 37.6% de los participantes. Los instrumentos que se usaron para tomar la información a utilizar fueron

- Cuestionario de Satisfacción con la vida
- Cuestionario de Bienestar Psicológico
- Cuestionario de Bienestar Social.

Luego llegaron a una conclusión final por la cual el grado de bienestar psicológico es un predictor del bienestar social y por lo tanto impacta en su dinámica.

Martínez, M. (2016) hizo su obra llamada "*Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen*", tuvo como objetivo el poder identificar cuál es el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Rafael Landívar, la carrera profesional de Psicología Clínica y de la Carrera Profesional industrial-organizacional de primer y segundo año, ellos tienen mascotas y los comparamos con los que no las poseen. Esta investigación fue cuantitativa. Los universitarios fueron varones y mujeres desde los 18 años. Usaron el Test de Bienestar Psicológico de Ryff. Como

instrumento de medición. Llegaron a definir que existe bienestar psicológico en los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología que poseen mascotas en contra de los que no tienen mascotas. Se ubican en el nivel normal/alto. El indicador denominado propósito en la vida se logró tener un puntaje alto y con una media de 28.9 esto nos quiere decir que los estudiantes tienen metas muy definidas, así como sus objetivos, estos se ubican en un nivel promedio/alto.

Massone, A. y Urquijo, S. (2014) hicieron su investigación *“Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género”*, donde nos dicen que tienen el objetivo de hacer la comparación entre el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Argentina Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, considerando la edad y el sexo. Se consideró para ello un diseño del tipo no experimental. El instrumento fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, (1989), tomaron una muestra de 376 estudiantes de varias carreras universitarias, un 72% fueron mujeres y 28% fueron varones con un promedio de 24,8 años. Vemos que los resultados dicen que las mujeres tienen un nivel alto de autopercepción en cuanto al crecimiento personal superior a los varones y los adultos están en más cantidad que los jóvenes. La conclusión fue que el sexo y la edad de ellos tiene influencia en la forma como entienden el crecimiento individual, no se encontraron diferencias en las conocidas dimensiones, en el auto concepto, autonomía y satisfacción vital. Concluyendo que el género y la edad inciden sólo sobre la percepción subjetiva del crecimiento personal, en tanto, no se evidenciaron diferencias en las dimensiones autoconcepto, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, y satisfacción vital.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Zapata, A. (2016) nos dice en su investigación llamada *“Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas”*, que tiene como objetivo hacer la comparación entre el bienestar social y el bienestar psicológico, global y las dimensiones de un grupo de universitarios que hacen danzas folklóricas con otro grupo de estudiantes

similares que no lo practiquen. El estudio visto es clasificado como de diseño no experimental. Ingresaron a participar 117 estudiantes universitarios de dos conocidas universidades de Lima, y ellos se encontraban entre las edades de 17 y 28 años, 58 universitarios hacían danzas folklóricas y 59 estudiantes no lo practicaban. Los instrumentos que ellos usaban eran la Escala de Bienestar Psicológico (84 preguntas) adaptada por Cubas (2003) y también usaron la Escala de Bienestar Social de 33 preguntas, adaptada por Blanco y Díaz (2006). Los resultados demostraron que los estudiantes que practican danzas folklóricas manifiestan mayor bienestar psicológico y bienestar social que aquellos que no lo practican, a nivel global y de sus dimensiones. Concluyendo que aquellos estudiantes que sólo practican danzas folklóricas reportaron mayor bienestar psicológico, destacando las dimensiones relaciones positivas e integración social frente a aquellos estudiantes que son sedentarios.

Gutiérrez, M. (2017) realizó una investigación titulada *“Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una universidad nacional del norte del Perú”*, con el objetivo de determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, con un diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 161 estudiantes de una universidad nacional del norte del país de los ciclos segundo, cuarto, sexto y octavo. Se utilizaron como instrumentos el cuestionario BIEPS –para medir el nivel de bienestar psicológico, por Casullo (2002) y la Escala de ansiedad, diseñada por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970). Concluyendo que las estudiantes de enfermería tienen una percepción de su bienestar psicológico bajo y altos niveles de ansiedad. Las estudiantes que tienen un bajo bienestar son aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos.

Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay, J. (2017) realizaron una investigación titulada *“Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología”*, proponiendo como determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto, Perú. La investigación tuvo un diseño no experimental, de tipo descriptivo

correlacional. La población participante del estudio estuvo compuesta por 210 estudiantes de Psicología. Se utilizó como instrumento la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidencian que existe una relación directa y altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico. Concluyendo acerca de del bienestar psicológico que manifiestan los estudiantes en la dimensión crecimiento personal responde al nivel alto (51.5%), y que las dimensiones de relaciones positivas, dominio del entorno y propósito en la vida se ubican en una categoría baja, mientras que en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida están en la categoría promedio.

Helguero, E. (2017) en su investigación titulada “Relación entre autoestima y el bienestar psicológico en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa República del Perú–Tumbes 2016”, propuso como objetivo determinar la relación entre el nivel de autoestima y el bienestar psicológico en estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa “República del Perú” en Tumbes – 2016. La investigación fue de tipo descriptiva correlacional, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 80 estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa “República del Perú”, a quienes se les aplicó la Escala de autoestima de Rosenberg y la Escala de bienestar psicológico BIEPS-J. Estableciendo como conclusión que: El nivel de bienestar psicológico en estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa “República del Perú” se encuentra en nivel alto con el 51,25%, seguido del nivel medio con el 33,75% y nivel bajo con el 15%.

Quispe, Z. y Chinarro, Y. (2015) realizaron una investigación titulada *“Bienestar psicológico y objetivos de vida, en estudiantes de enfermería, de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2014”*, proponiendo como objetivo establecer la relación entre el nivel de bienestar psicológico, y los objetivos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, que cursan estudios durante el ciclo 2014-II. La muestra de estudio fue de 132 estudiantes, del I al VIII, seleccionada en forma proporcional. Para la evaluación y medición del

bienestar psicológico de los alumnos se empleó la Escala Bieps-A de Casullo 2002 y para medir los objetivos de vida se utilizó la Escala de objetivos de vida de Little, y una ficha para recoger la información de los datos generales. Estableciendo como conclusión que el nivel del bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería en promedio, es bueno. 74% perciben que es normal, 22,5% manifiestan que es alto, y 3,5% evidencian que su bienestar psicológico es bajo.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Evolución histórica del Bienestar psicológico

En los Estados Unidos es un concepto que apareció en los Estados Unidos alrededor del año 1980. Los estudios sobre este tema se iniciaron por los años 90 del siglo pasado, en ese sentido la Carol Ryff es una de los principales referentes en este tema del desarrollo humano.

El modelo creado por Ryff creado en el año 1989 es tomado en cuenta como el modelo que da inicio a la psicología positiva y nos continúa brindando aportaciones de manera teórica y práctica en temas del bienestar humano. Cuando hablamos de bienestar psicológico también estamos hablando de temas de salud con un enfoque en lo emocional, está vinculado a la manera como cada persona afronta su futuro analizando su sentido de vida.

Posteriormente, Ryff y Keynes (1995) hacen la argumentación de sus investigaciones tomando en cuenta la autorrealización de la persona, el ciclo de vida, funcionamiento mental, etc. Ellos plantean que el funcionamiento psicológico de la persona está conformado por varias dimensiones y el bienestar psicológico es parte de la auto aceptación, el crecimiento y desarrollo de una persona, los propósitos de vida que quiera lograr, las relaciones positivas con otros, el dominio medioambiental y la autonomía. Ellos consideran que el lograr el bienestar psicológico esto es una idea mucho más amplia que estar con afectos positivos sobre los afectos negativos. Aquí se plantea que la felicidad está relacionada con el valor de las experiencias de vida.

Ryan y Deci (2001) manifestaron que se deben impulsar estudios en dos grupos: un grupo vinculado a felicidad (bienestar hedónico), y otra parte vinculada a lograr el mejor desarrollo del ser humano (bienestar eudaimónico). Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) ellos ampliaron las consideraciones que tiene este concepto y usan el concepto de idea de bienestar como el que fuera principal representante de la tradición hedónica, y el concepto de bienestar psicológico (Psychological Wellbeing, PWB) como representante eudaimónica.

Casullo (2002) usaron el modelo de Ryff y Keyes de 1995, para averiguar cómo es el bienestar en Iberoamérica. Los autores han visto importante impulsar en Argentina una técnica local que es verificada como válida, breve, sencilla para entender e investigar sobre su bienestar. Hicieron una escala llamada “BIEPS-A” (Adultos), que consistía en una Evaluación del Bienestar Psicológico, dicha evaluación consta de cinco dimensiones, las cuales fueron:

- Control de situaciones
- Aceptación de sí mismo
- Vínculos psicosociales
- Autonomía
- Proyectos.

El interés por estudiar el tema del bienestar psicológico, es una forma de poder aplicar programas de intervención de tipo psicológico para mejorar su visión de la vida y proyectar una vida al éxito.

2.2.2. Conceptualización de Bienestar psicológico

Según Martínez (2014), nos dice que el bienestar psicológico tiene muchos conceptos a tomar en cuenta dependiendo de la persona. El bienestar psicológico se ve dañado si es que la persona no tiene una aceptable salud mental que se refleja en la cultura material, higiene personal, cultura sanitaria, actividad cultural, también relaciones sociales y sexualidad.

En razón de la definición antecedita, el bienestar psicológico es un concepto que incluye a varias disciplinas porque va a necesitar concordar con varios factores para lograr un estado de vida saludable y en equilibrio del ser humano. Si se diera lo contrario estaríamos hablando de un estado de desequilibrio y disminución social.

Sánchez (2013), manifiesta que el bienestar psicológico está muy vinculado al concepto de lo que es la felicidad o bienestar general, esto encierra un punto de vista subjetiva, es decir, es la forma personal como una persona evalúa sus actividades diarias. Entendemos por bienestar psicológico al grado de bienestar que tiene dejando de lado puntos de vista negativos.

García y González (2000) nos dicen que se considera como bienestar psicológico al sentimiento positivo y constructivo de las personas se vinculan al aspecto físico, psíquico y social. Cada persona le da una valoración particular a su auto concepto de bienestar personal.

Sadock y Sadock (2004), los autores describen al bienestar psicológico como una actividad concreta donde las funciones mentales y actitudes ayudan a realizar acciones productivas de satisfacción entre las personas. El bienestar psicológico está basado en vivir en coherencia de vida, la vida en equilibrio en salud para lograr el desarrollo de los procesos mentales del hombre.

Ortiz y Castro (2009), afirman que para conseguir el llamado bienestar psicológico es que “la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho”, colocando

más énfasis en el hecho de conseguir un estado de bienestar personal, esto dependerá de las condiciones personales y sociales, la forma como las personas se enfrenten a las condiciones sociales donde todos convivimos e interactuamos.

Ortiz y Castro, nos dicen que el llamado bienestar psicológico es una construcción de tipo muy personal donde cada ser humano lo logrará en función de sus deseos y logra satisfacerse. El bienestar psicológico brinda felicidad, paz y tranquilidad, estas condiciones serán influenciadas según las situaciones que viva.

Veenhoven (1998), nos dice que se le conoce al bienestar psicológico al nivel que cada persona ve la vida ya sea de forma positiva o no, la vida será vista en concordancia con la vida que lleve. La persona realizará una autoevaluación de afecto y de su pensamiento.

La OMS (2012) nos manifiesta que el bienestar psicológico está muy ligado a el concepto de salud mental, esto se entiende como el nivel de bienestar físico, mental y bienestar con su sociedad, no es solamente no tener enfermedades. El estado de bienestar psicológico se relaciona con las acciones para prevenir los trastornos mentales y el posible tratamiento si es que se necesitare, la rehabilitación del individuo afectado por esos trastornos. Así como un completo estado óptimo de salud en general, donde ninguna afección perjudique su normal desenvolvimiento de la persona en la sociedad.

Oramas, Santana y Vergara (2006), afirman que el bienestar psicológico nos pone en manifiesto del equilibrio que tiene la persona consigo misma. Cada individuo siente y está en paz consigo misma de una manera muy particular como se ve y percibe así mismo. Cada individuo sabe de su estado físico, mental y emocional. Vemos que cada autor tiene un concepto de lo que es el bienestar psicológico como un estado equilibrado en su interior y va a la búsqueda de sosiego y paz por lograr.

2.2.3. Dimensiones del Bienestar psicológico

Carol Ryff, es una autora especializada en el tema del bienestar psicológico y es reconocida como una de las principales profesionales en este tema. La autora fue moldeando el concepto hasta llegar al punto de crear un modelo multidimensional de bienestar psicológico, en este modelo incluye a las teorías del desarrollo humano óptimo, las teorías denominadas como de ciclo de vida y el funcionamiento mental saludable.

Ryff y Keyes (1995) crearon una escala que logra hacer la medición del bienestar psicológico y que comprenderá las siguientes dimensiones.

- a) La autoaceptación: aquí veremos la relación de que las personas se puedan sentir bien consigo mismas y al mismo tiempo ser conscientes de las limitaciones en su vida. Hará una evaluación de tipo positiva de su propia persona y de su pasado. Reconoce sus limitaciones, crea y acepta la idea de un auto concepto que le es propicio y positivo en su desarrollo personal.
- b) Relaciones positivas: se vincula este punto a las creencias de las personas en sus vínculos de confianza y relaciones de empatía con otros. Se examina la manera y forma de lograr hacer relaciones sociales de estabilidad que crearán confianza entre familiares y amigos.

La empatía consiste en la actitud de ponerse en el lugar del otro, en sus condiciones y limitaciones para entenderlo. Si una persona tiene apertura al diálogo sincero crea tolerancia, comprensión, capacidad de escucha y puede integrar a actividades comunes, querrá que existe una satisfacción real y amplia para todos buscará que haya un alto nivel las relaciones positivas con las demás personas.

- c) Dominio del entorno: nos quiere decir que la persona puede crear en habilidad del individuo para crear el ambiente favorable y saludable donde la persona pueda desarrollarse de forma efectiva. Las personas que logran dominar su entorno social entonces sienten que están en control del mundo que les rodea y se sienten en la capacidad de influir sobre su contexto.
- d) Autonomía: este concepto guarda relación con que la persona se reconozca con altos niveles de autonomía, de esta forma podrá sobrellevar mucho mejor la

presión social y regular su comportamiento. La persona deberá de mantener su propio ser individual en diferentes circunstancias de su actuar en la sociedad y sostener su autodeterminación.

- e) Propósito en la vida: la persona ejerce su capacidad de establecerse metas así mismas y es capaz de logra objetivos medibles. El individuo evalúa su capacidad y deseo de plan de vida, conoce lo que quiere para su futuro logra completar sus deseos, sueños y proyectos.
- f) Crecimiento personal: las potencialidades de la persona van a crecer y llegar al máximo de su desarrollo de acuerdo al funcionamiento positivo que se logre. Está relacionado con las capacidades personales y el esfuerzo individual para encontrar un menor nivel de vida y con calidad.

2.2.4. Modelos teóricos del bienestar

Los bienestares de las personas se pueden explicar gracias al uso de modelos teóricos como los siguientes:

a) Teorías universalistas

También se les conoce como las teorías télicas y nos dicen que existe una satisfacción o bienestar que se logra cumpliendo ciertos objetivos que son parte de sus necesidades básicas. Las necesidades personales son reguladas por el ciclo de vida, el aprendizaje en la familia, escuela, entonces lograr el nivel deseado de bienestar será el resultado de lograr varios objetivos para varias personas en sus diferentes etapas (Diener y Larsen, 1991).

Las necesidades de cada persona pueden ser de ámbito universal como las referidas por Maslow o también podrían ser de tipo más personal e íntimo como que nos manifiestan que hay hasta tres necesidades de tipo báisco básicas universales (autonomía, competencia y relaciones) y consideran que en la medida en que las personas cubran esas necesidades estarán más satisfechas. El punto básico para satisfacer las necesidades muy personales de casa persona (autonomía, crecimiento personal) traen consigo un mayor nivel de calidad de vida y bienestar emocional y

psicológico. Las personas con más equilibrio en cumplimiento de sus metas de vida y coherencia son las que logran la ansiada felicidad

Ryff (1989) hace una crítica a los conceptos clásicos de satisfacción y bienestar general, el bienestar psicológico es un nivel de ausencia de inquietud o desequilibrio, de trastornos emocionales o psicológicos, es lograr el nivel deseado de autorealización, cumplir con el ciclo vital y alcanzar un funcionamiento mental óptimo. La mencionada autora nos dice que tiene dudas acerca de que la idea de bienestar en una sola dimensión psicológica, marcando que es multidimensionalidad. (Ryff y Keyes, 1995)

b) Teorías Situacionales

Las sumas de los momentos felices conforman los modelos situacionales y son esto el resultado de satisfacción personal. (Diener, Sandvik y Pavot, 1981). Las personas más felices son las que logran mayores recuerdos y conservar experiencias de felicidad. Las investigaciones manifiestan que los datos sociodemográficos son malos antecedentes para lograr la satisfacción vital (Lyubomirsky, 2007).

Las teorías situacionales nos manifiestan que la satisfacción personal es una consecuencia del bienestar de vida logrado en cada área de la vida, por ejemplo, el descansar, alimentarse, conservarse en salud, educarse, etc.

c) Teorías Personológicas

Los enfoques top-down o personológicos dicen que dentro del bienestar vemos a la disposición general que tiene la persona. Las personas que son felices lo mostrarán reflejado en su trabajo, en su realización familiar, en la relación con sus amigos y en el uso de su tiempo libre.

Costa y McCrae (1995) nos dicen que la extroversión y un grado de neurotismo son los que se vinculan más con la satisfacción personal. Estos rasgos de personalidad están muy vinculados con las experiencias de vida donde hubo afecto positivo o negativo. Si la persona tiene mayor grado de neurotismo entonces estará más dispuesta a sufrir de problemas a futuro y experimentar más efectos negativos, no disminuye la tendencia a

experimentar por el afecto de tipo positivo porque cada una de ellas es independiente. Se ha notado que las personas más extrovertidas logran obtener más afecto positivo lo que no les exonera de recibir afecto negativo. La persona tiene tanto de afecto positivo y negativo. Los investigadores nos dicen que las personas tienen la tendencia a vivir en un mismo nivel de satisfacción pues viven según los predictores del bienestar subjetivo, es decir son muy estables.

d) Teorías de la adaptación

Según este tipo de teorías nos dicen que lograr la adaptación son una clave para comprender (Myers, 1992). Las personas lograrán adaptarse y elevarse para vivir en un nivel óptimo de bienestar, vemos el caso de una persona cuando pierde a un familiar o ser querido, al inicio es difícil aceptar la situación, pero la tendencia será a continuar con la vida adelante y asimilar la idea sobreponiéndose al dolor.

Esta teoría sostiene que existe un modelo automático y vemos que los sistemas creados responden a las desviaciones propias del nivel de adaptación actual. Los recursos personales de cada uno están libres para hacer frente a la aparición de nuevos estímulos que necesitan recibir respuesta de inmediato. (Frederick y Loewenstein, 1999).

La teoría de la adaptación nos dice que hay personas que tienen la capacidad para sobreponerse a diferentes situaciones y seguir con el curso de vida, se muestra que hay flexibilidad ante los difíciles cambios.

e) Teorías de las discrepancias

Michalos (1986) es el autor de esta teoría y dice que existe una integración de varios enfoques dentro de lo que conocemos como satisfacción personal. Este autor dice que si la persona se autopercibe en bienestar esto está determinado por varios factores y no solamente por una causa. El investigador mencionado resume que las teorías de satisfacción personal son multicausal y está basada en una hipótesis creada en base a la comparación entre dos términos:

- Lo que las personas tienen y el objetivo buscado y que que desean lograr (teoría del objetivo-logro).
- Lo que las personas tienen y el ideal de lograrlo (teoría del ideal-realidad)
- Lo que se tiene en un determinado momento y lo mejor que se logró en el pasado (teoría de la mejor comparación previa).
- Lo que uno obtiene y lo que vemos que el otro grupo social importante tiene (teoría de la comparación social).
- La adaptación entre el medio y el sujeto (teoría de la congruencia).

Existe la teoría de las Múltiples Discrepancias donde el autor va a tomar varias hipótesis en combinación, para ello se basará en investigaciones de Campbell, Converse y Rodgers (1976). Se logra entender al bienestar porque hacemos una comparación que hacen las personas entre su condición actual y los estándares personales que está viviendo. Si el estándar de vida es alto y el logro obtenido es menor, entonces diremos que el resultado de la evaluación es la insatisfacción.

2.2.5. Importancia del Bienestar psicológico en los universitarios

Luego de analizar a las varias teorías y enfoques estudiados vemos que hay una notable importancia en el logro del bienestar de tipo psicológico para lograr un adecuado desenvolvimiento en respecto a lo académico, estas personas son por lo general asertivas, tienen seguridad en sí mismas, buena capacidad de adaptación, son afines a socializar entre otras varias características que les hacen disfrutar del bienestar psicológico.

La relación del bienestar psicológico y el rendimiento académico va a confirmar que el rendimiento académico se verá fortalecido en un desarrollo de bienestar psicológico y conllevará a estabilidad en lo académico de estudiantes de nivel superior. (Carranza, Hernández y Alhuay, 2017). Entendemos que un estudiante gozará de bienestar psicológico cuando es bien calificado en sus notas y al equilibrio emocional que demuestra al estar enfocado en sus actividades estudiantiles, obteniendo resultados positivos.

Todo bienestar psicológico da tranquilidad y paz, conlleva a un estado de felicidad de las personas, pues se sienten en paz y satisfechas consigo mismas, veremos los beneficios de esto:

- Las personas en un nivel alto de bienestar o de felicidad gozan de más años de vida, se muestran optimistas, menos problemas cardíacos y su sistema de defensa contra las enfermedades es el mejor.
- Las personas en un nivel alto de felicidad ejercitan mayores relaciones sociales, son de mayor popularidad y tienen satisfacción en lo que realizan, ofrecen y reciben más apoyo.
- Estas personas son las más productivas en la empresa, participarán de los equipos de trabajo generadores de más bienestar, las empresas que tienen colaboradores en estado de bienestar son los más productivos y están predispuestos a ganar más dinero.
- Las personas que logran mayor estado de felicidad son las que ofrecen de sus servicios y otorgan donaciones con mayor frecuencia, son colaboradoras con el prójimo.
- Si lo analizamos en lo académico los estudiantes en un grado de bienestar logran las más altas calificaciones.

2.3. Definiciones conceptuales

- El Autoconcepto es la opinión propia que la persona tiene sobre su propio ser, esto conlleva un juicio de su persona, guarda la forma como se ve conservando sus cualidades personales y limitaciones propias.
- Bienestar: nos habla del conjunto de cosas que son necesarias para lograr calidad de vida. Es un nivel alto de satisfacción que se presenta con la vida.
- Bienestar psicológico: es un concepto de tipo de varias dimensiones vinculado en forma directa con la experiencia de vida y con el funcionamiento óptimo de cada uno de acuerdo a sus necesidades y deseos.
- Calidad de vida: Es la percepción de cada persona en cuanto a su vida, su

existencia y su manera de obtener placer, estas personas perciben felicidad, bienestar, y satisfacción en el medio en el cual viven, de acuerdo a su cultura, sus valores morales y se vinculan a sus objetivos, a sus expectativas de vida. Es de influencia para el logro de su salud física, su estado emocional, grado de independencia y su capacidad de desarrollo en su entorno social.

- Estabilidad emocional: es la capacidad para tomar control sobre las emociones y sentimientos, saber dosificar las emociones de forma que no sean un obstáculo que domine su mente ni que entorpezcan su tiempo.
- Estado de ánimo: lo conocemos como una actitud o disposición emocional. No es una situación emocional transitoria. Es una forma de vivir, de estar por un tiempo prolongado y tiene su influencia en el aspecto mental y psíquico.
- Objetivos personales: son la finalidad de todas las acciones que realiza la persona a lo largo de su vida, permite alcanzar el éxito y organizar su vida.
- Percepción subjetiva: se refiere a la apreciación personal que realiza el sujeto sobre algún asunto, refiere una cierta manera de sentir y pensar que es propia del mismo.
- Procesos mentales: son formas mediante las cuales la mente almacena, elabora o traduce los datos que aportan nuestros sentidos, para que puedan ser utilizados en el momento actual o en el futuro.
- Relaciones interpersonales: son los vínculos que se establecen entre dos o más personas, que propicia el desarrollo de un sentimiento o emoción los cuales pueden ser favorables o en su defecto, desfavorables.
- Salud mental: es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

En razón del propósito que persigue la investigación es de tipo básica simple porque tiene como propósito recoger información de la realidad y generalizar los resultados. La investigación básica o pura tiene como finalidad la obtención y recopilación de información para ir construyendo una base de conocimiento que se va agregando a la información previa existente.

El presente estudio basa su método en la investigación descriptiva. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 80).

El enfoque de la investigación es cuantitativo, de acuerdo al método que emplea para el manejo de los datos, porque implica procedimientos estadísticos en el procesamiento de datos. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), “el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental y según la temporalización el diseño de investigación es transversal porque recolecta datos en un sólo momento y en un tiempo único.

La investigación no experimental es la que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes; se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que ya ocurrieron o se dieron sin la intervención directa del investigador. La investigación no experimental también se

conoce como investigación ex pos-facto (los hechos y variables ya ocurrieron), y observa variables y relaciones entre éstas en su contexto natural. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 151)

De acuerdo a lo afirmado por los autores se infiere que el investigador que utiliza el diseño no experimental resume su labor investigativa a la observación, teniendo un papel pasivo y limitándose a la recolección de la información tal cual se da en un contexto.

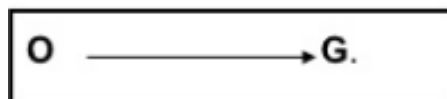


Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la UIGV)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población de estudio está comprendida por 80 estudiantes de la carrera profesional de Psicología, que cursan el tercer ciclo de estudios en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, durante el periodo 2018-II.

3.3.2. Muestra

La muestra de estudio es censal, dado que está constituida por la totalidad de la población, es decir los 80 estudiantes de la carrera profesional de Psicología, que cursan el tercer ciclo.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterios de inclusión de los participantes

- Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera profesional de Psicología de la UIGV
- Estudiantes que cursan el tercer ciclo de estudios
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que asisten regularmente a clases

b) Criterios de exclusión de los participantes

- Estudiantes que no pertenezcan a la carrera de Psicología de la UIGV
- Estudiantes de ciclos de estudios diferentes al tercer ciclo
- Estudiantes que no asisten regularmente a clases

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio es el bienestar psicológico, caracterizado por ser un concepto multidimensional que puede ser definido como las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positiva cual se enfoca en analizar las habilidades sociales y control de las propias emociones de las personas. (Vivaldi y Barra, 2012)

En la presente investigación se analiza ciertos factores sociodemográficos que sirven para caracterizar a la muestra como: el sexo, edad y tipo de familia.

La variable bienestar psicológico, presenta dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, y de estos se deriva los ítems que se formulan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice	Instrumento
BIENESTAR PSICOLOGICO	Oramas, Santana y Vergara (2006), afirman que el bienestar psicológico es un indicador de la relación adecuada del sujeto consigo mismo. Esto se refiere a la manera en que el individuo se percibe y se siente en cuanto a su estado físico, emocional y mental.	Ryff y Keyes (1995) relacionan el bienestar psicológico con la condición mental y emocional que establece la actividad psíquica adecuada de un individuo con respecto a su modelo individual y a la forma de adaptarse a las necesidades intrínsecas y extrínsecas del contexto físico y social. Además, vincula el bienestar con las creencias que dirigen las actividades de los seres humanos y el sentido otorgado a las vivencias pasadas. Los autores categorizan en 6 dimensiones al bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. (p.189).	Autoaceptación	- Conocimiento de uno mismo - Autoestima	1,7,13,19,25,31	Completamente en desacuerdo	Escala de Bienestar Psicológico
			Relaciones positivas	- Confianza - Empatía - Capacidad de afecto	2,8,14,20,26,32		
			Propósito de vida	- Objetivos en la vida - Sensación de llevar un rumbo - Motivación para actuar	6,12,17,18,23,29		
			Crecimiento personal	- Desarrollo continuo - Apertura a nuevas experiencias - Capacidad de apreciar las mejoras personales	24,30,34,35,36,37,38	En desacuerdo Parcialmente en desacuerdo	
			Autonomía	- Independencia y determinación - Regulación de la conducta - Autoevaluación con criterios propios	3,4,9,10,15,21,27,33	Parcialmente de acuerdo	
			Dominio del entorno	- Sensación de control y competencia - Control de actividades - Aprovechar las oportunidades - Capacidad de elegir contextos	5,11,16,22,28,39	De acuerdo Completamente de acuerdo	

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica de recolección de la información que se utilizó fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue la Escala de Bienestar Psicológico para medir el nivel de estabilidad interior de los estudiantes.

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

Ficha técnica

- **Nombre del instrumento:** Escala de Bienestar Psicológico
- **Autor:** Carol Riff y Keyes (1995)
- **Adaptación española:** Díaz et al. (2006)
- **Forma de Administración:** colectiva y/o individual
- **Ámbito de Aplicación:** El cuestionario es aplicable para jóvenes estudiantes del nivel superior.
- **Duración:** 20 minutos (aprox.)
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 39 ítems que tienen por objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala. Los ítems están redactados de forma clara, sencilla y concisa y evalúa seis factores o dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía, dominio del entorno.
- **Calificación:** Las respuestas son de opción cerrada múltiple propuesta en escala de Likert, que van desde los valores 1 al 6, que se detallan a continuación.

Tabla 2.

Escala de Calificación del Cuestionario

1	2	3	4	5	6
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

- **Baremo:** La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 3.

Baremo de interpretación de la variable

Categorías	I	II	III	Total
Bajo	6-16	7-19	8-22	39-110
Promedio	17-27	20-31	23-36	111-180
Alto	28-36	32-42	37-48	181-234

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 4.

Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	46	58
Masculino	34	43
Total	80	100

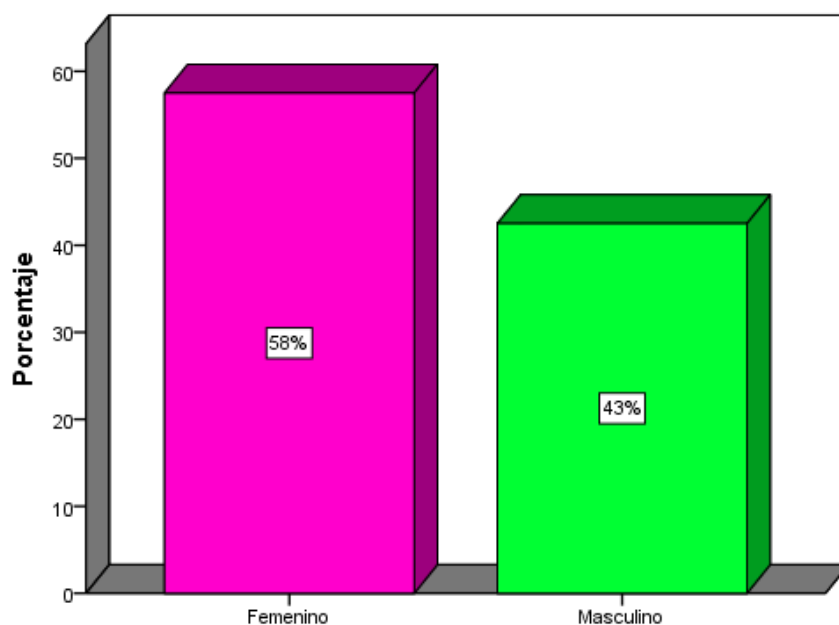


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el sexo

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de estudiantes en un 58% son del sexo femenino y el 43% corresponde al sexo masculino.

Tabla 5.

Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18-23	50	63
24-29	15	19
30-35	6	8
36-41	7	9
42-46	2	3
Total	80	100

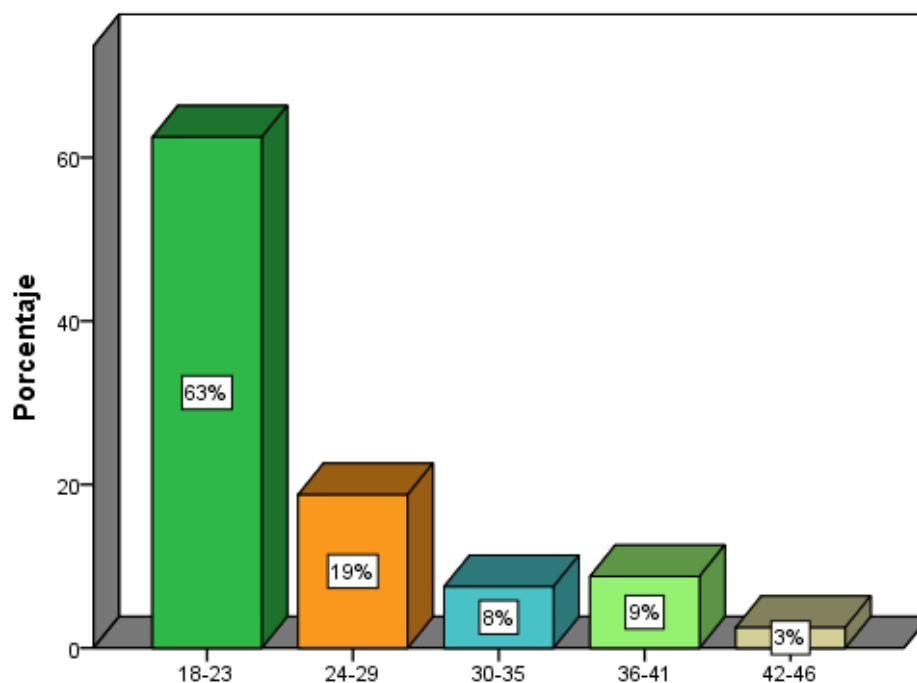


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la edad

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de estudiantes en un 63% tiene entre 18 a 23 años, seguido del 19% que tiene entre 24 a 29 años, el 9% tiene entre 36 a 41 años, el 8% tiene entre 30 a 35 años y el 3% tiene entre 42 a 46 años de edad.

Tabla 6.

Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el tipo de familia

Tipo de familia	Frecuencia	Porcentaje
Monoparental	41	51
Nuclear	33	41
Extensa	6	8
Total	80	100

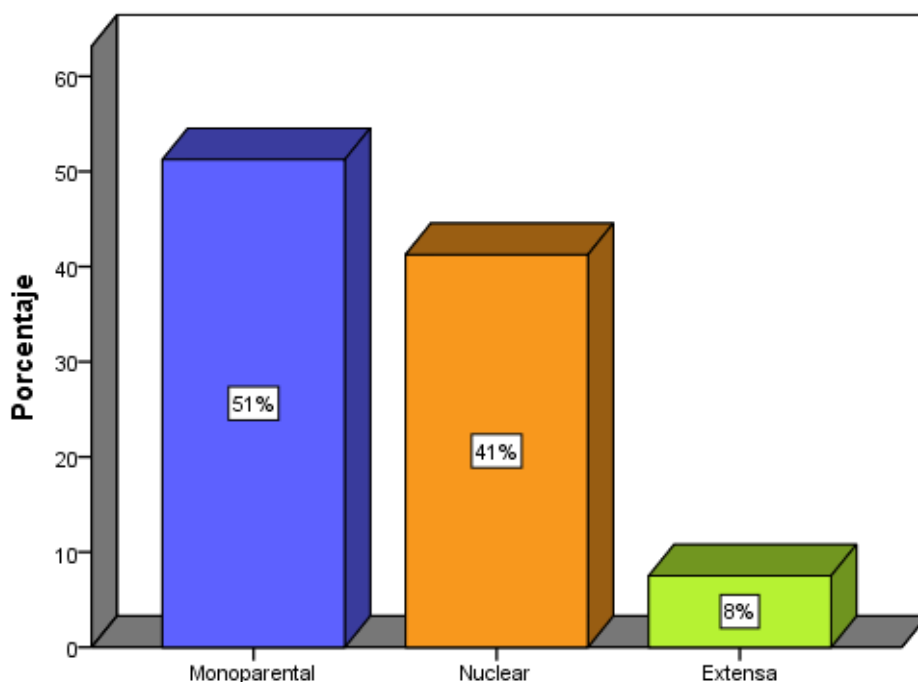


Figura 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según el tipo de familia

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que el 51% de estudiantes provienen de una familia monoparental, seguido del 41% que provienen de una familia nuclear. Asimismo, el 8% provienen de una familia extensa.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 7.

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	11
Promedio	36	45
Alto	35	44
Total	80	100

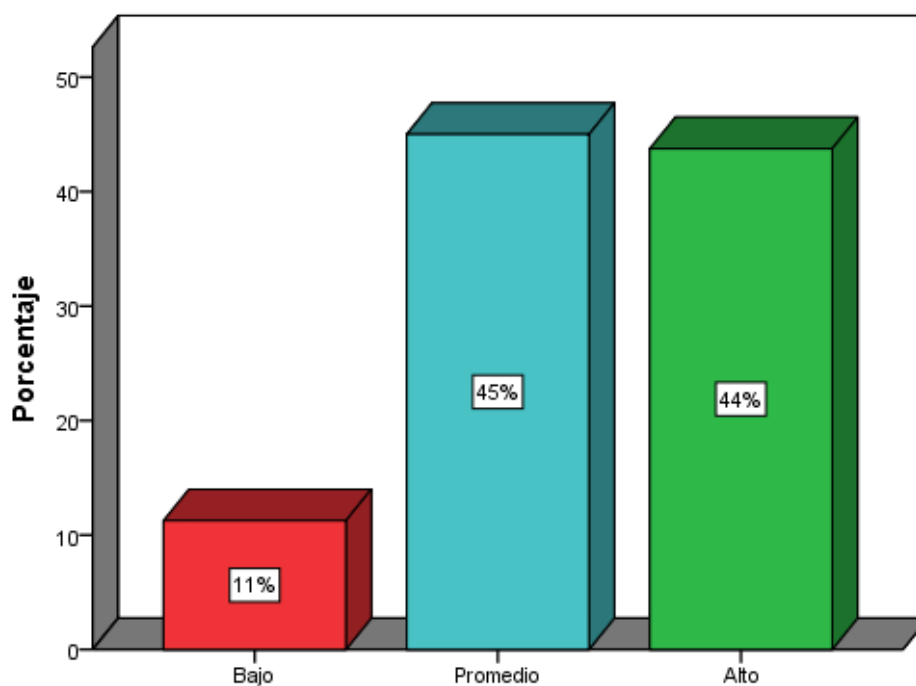


Figura 5. Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Interpretación: Los resultados obtenidos en la variable bienestar psicológico demuestran que el 45% de estudiantes presentan un nivel promedio, el 44% presenta un nivel alto y el 11% presenta un nivel bajo.

Tabla 8.

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autoaceptación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	16
Promedio	35	44
Alto	32	40
Total	80	100

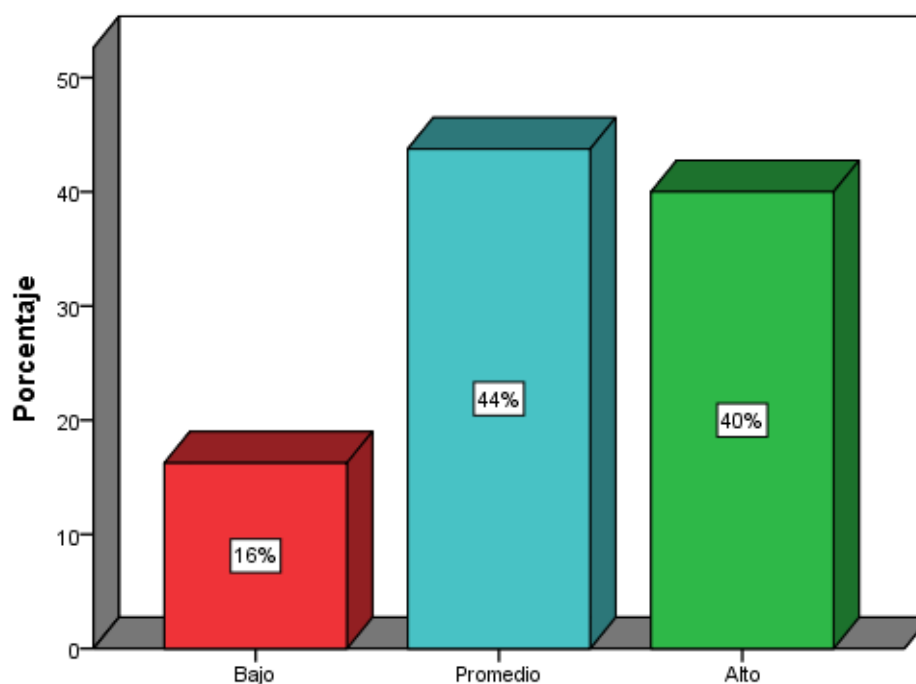


Figura 6. Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autoaceptación

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión autoaceptación demuestran que el 44% de estudiantes presentan un nivel promedio, el 40% presenta un nivel alto y solo el 16% presenta un nivel bajo.

Tabla 9.

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión relaciones positivas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	13
Promedio	36	45
Alto	34	43
Total	80	100

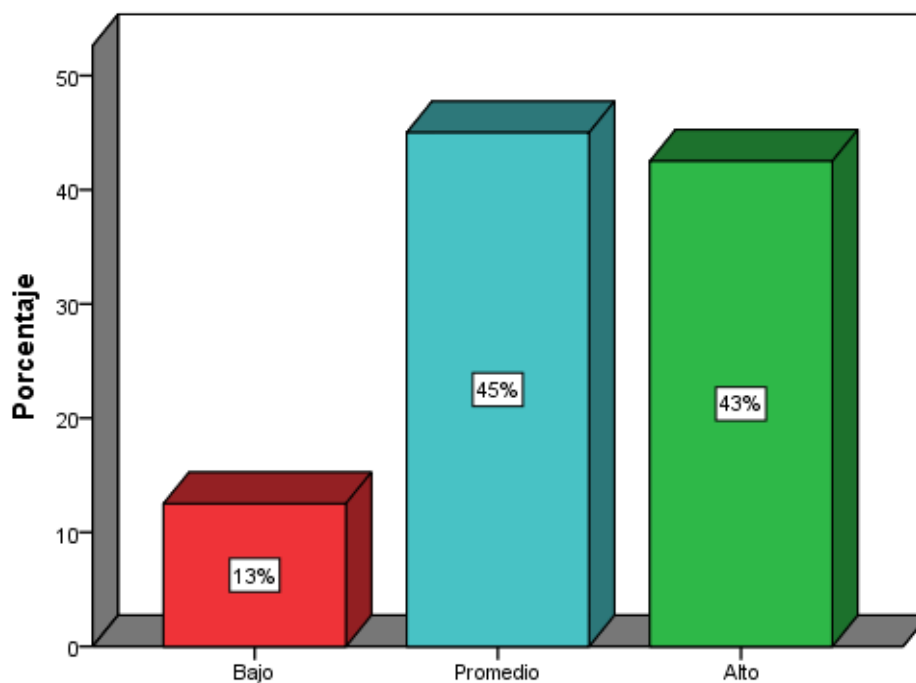


Figura 7. Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión relaciones positivas

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión relaciones positivas demuestran que el 45% de estudiantes presentan un nivel promedio, el 43% presenta un nivel alto y solo el 13% presenta un nivel bajo.

Tabla 10.

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión propósito de vida

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	15
Promedio	37	46
Alto	31	39
Total	80	100

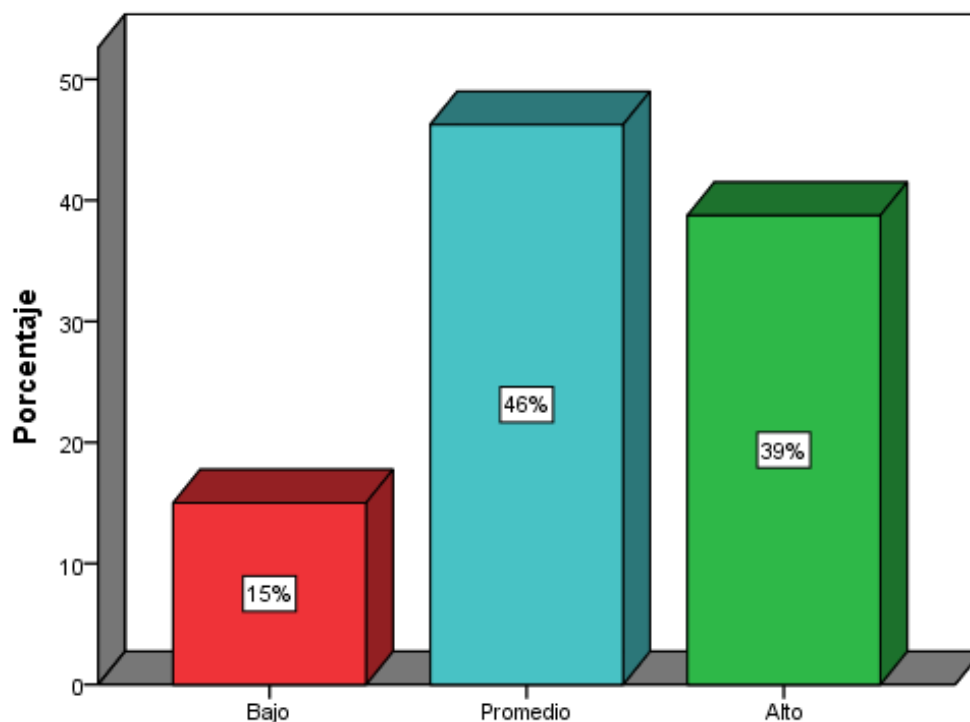


Figura 8. Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión propósito de vida

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión propósito de vida demuestran que el 46% de estudiantes presenta un nivel promedio, el 39% presenta un nivel alto y el 15% presenta un nivel bajo.

Tabla 11.

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión crecimiento personal

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	11
Promedio	34	43
Alto	37	46
Total	80	100

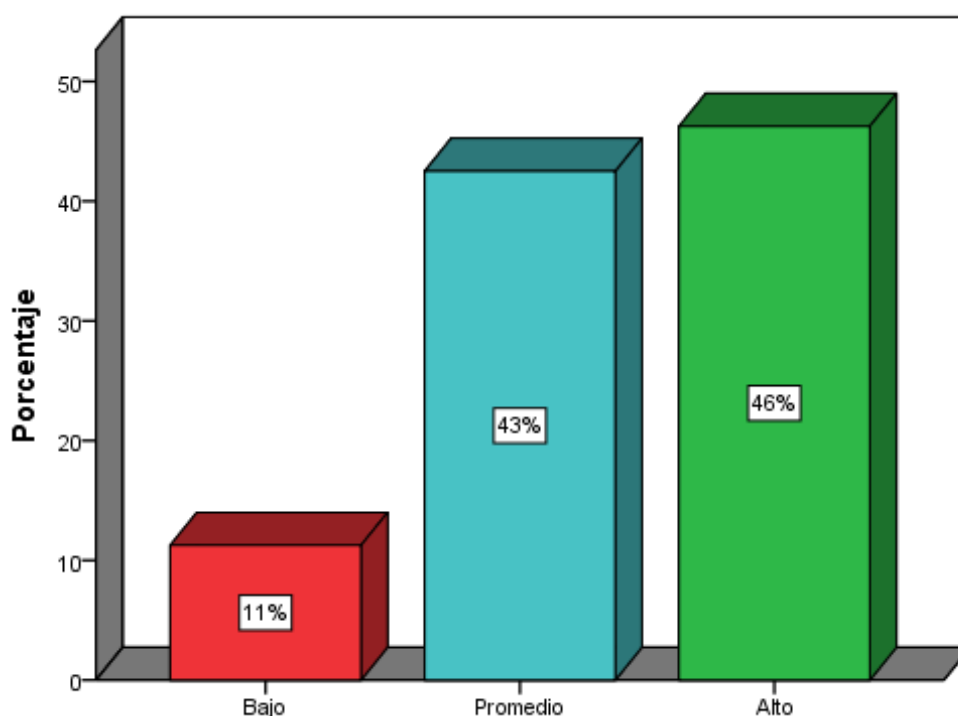


Figura 9. Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión crecimiento personal

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión crecimiento personal demuestran que el 46% de estudiantes presenta un nivel alto, el 43% presenta un nivel promedio y el 11% presenta un nivel bajo.

Tabla 12.

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autonomía

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	14
Promedio	35	44
Alto	34	43
Total	80	100

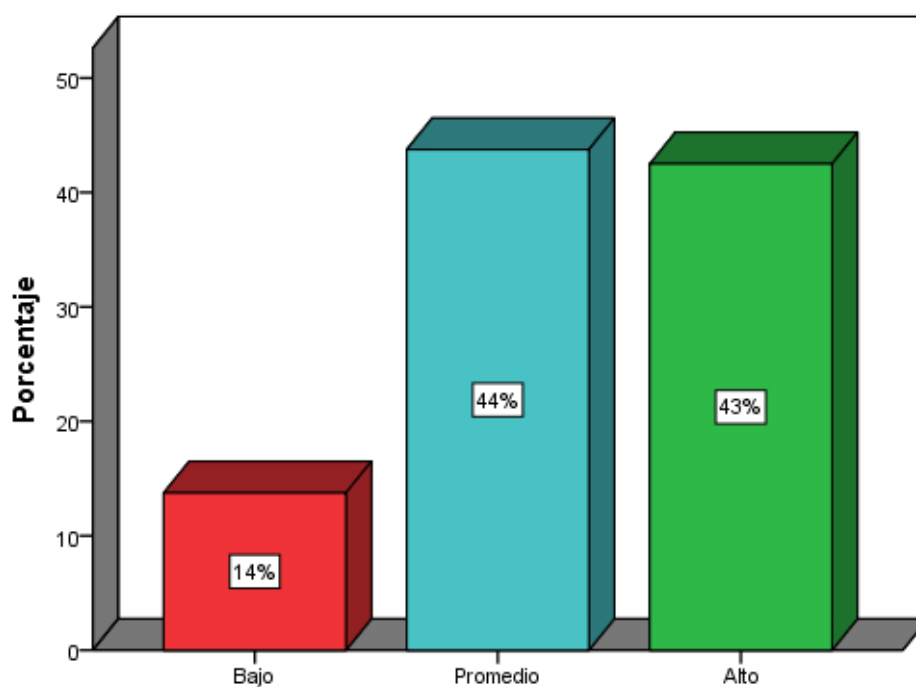


Figura 10. Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión autonomía

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión autonomía demuestran que el 44% de estudiantes presenta un nivel promedio, el 43% presenta un nivel alto y solo el 14% presenta un nivel bajo.

Tabla 13.

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión dominio del entorno

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	15
Promedio	36	45
Alto	32	40
Total	80	100

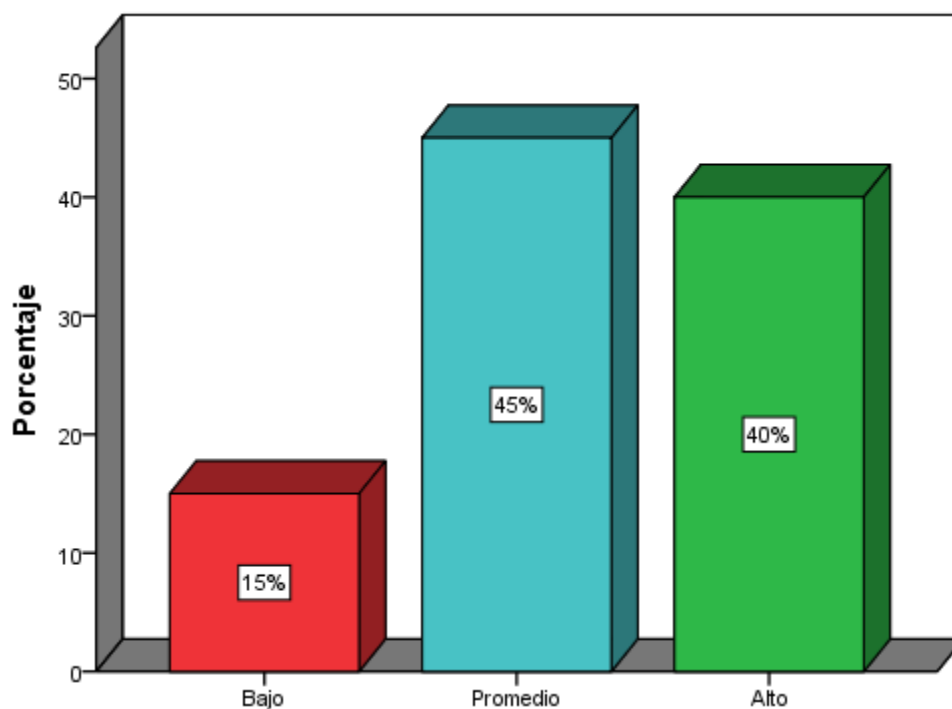


Figura 11. Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la UIGV, según la dimensión dominio del entorno

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión dominio del entorno demuestran que el 45% de estudiantes presenta un nivel promedio, el 40% presenta un nivel alto y solo el 15% presenta un nivel bajo.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para fines del procesamiento de la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue consignando el valor de la respuesta elegida. Luego se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados

En este apartado, analizamos los resultados encontrados en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación.

Los resultados determinaron que con respecto al bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presentan en su mayoría un nivel promedio en el 45%, seguido del nivel alto con 44%. Dicho resultado contrasta en sentido inverso a lo hallado por Helguero (2017) en su investigación titulada “Relación entre autoestima y el bienestar psicológico en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa República del Perú–Tumbes 2016”, donde determina que el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa “República del Perú” se encuentra en nivel alto con el 51,25%, seguido del nivel medio con el 33,75%. La oposición de resultados se debe a que en

la muestra de la presente investigación existe mayor inestabilidad emocional mientras que en la del otro autor su equilibrio interior de los estudiantes está más fortalecido.

Por otra parte, si comparamos el resultado obtenido en el bienestar psicológico de los estudiantes de este estudio con el resultado de Gutiérrez (2017) en su investigación titulada *“Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una universidad nacional del norte del Perú”*, donde concluye que los estudiantes de enfermería tienen una percepción de su bienestar psicológico bajo, sobre todo aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos. En relación a esta comparación podemos afirmar que la realidad de los estudiantes de psicología de la UIGV es más favorable posiblemente debido a que no guardan sentimientos de frustración o resentimiento por hechos desagradables vividos con anterioridad, en cambio en el otro estudio, los estudiantes presentan problemas de conflicto interior por sus vivencias pasadas.

Los estudiantes de psicología de la UIGV demostraron en la dimensión propósito de vida un nivel promedio en un 46%, de forma predominante y el 39% presenta un nivel alto. Dicho resultado coincide con lo hallado por Martínez (2016) en su investigación titulada *“Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen”*, donde encontró en relación al indicador propósito en la vida el puntaje más alto con una media de 28.9, lo que identifica que los estudiantes poseen metas y objetivos claros, situándolos en un rango promedio/alto. Esta coincidencia se debe a que, en ambos grupos de estudio, los estudiantes cuentan con un proyecto de vida, además está el hecho que cursan estudios universitarios que conduce al cumplimiento de sus metas y objetivos futuros, orientados a un mayor crecimiento personal.

Los estudiantes de psicología de la UIGV demostraron en la dimensión relaciones positivas un nivel promedio en el 45% de estudiantes, seguido por el 43% con un nivel alto; lo cual guarda cierta relación con lo obtenido por Zapata (2016) en su investigación titulada *“Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes*

universitarios que realizan danzas”, donde concluye que aquellos estudiantes que practican danzas folklóricas reportaron mayor bienestar psicológico, destacando las dimensiones relaciones positivas e integración social frente a aquellos estudiantes que son sedentarios. Al respecto, queda demostrado que en ambas investigaciones el factor de las relaciones interpersonales favorables juega un punto importante para lograr el ansiado bienestar personal; teniendo en cuenta que el interactuar potencializa las habilidades sociales y la seguridad en sí mismo al momento de entablar nuevas relaciones.

Los resultados obtenidos por los estudiantes de psicología de la UIGV en la dimensión crecimiento personal demuestran que el 46% de estudiantes presenta un nivel alto, seguido del 43% con un nivel promedio. Lo cual coincide estrechamente con el estudio de Carranza, Hernández y Alhuay (2017) quienes realizaron una investigación titulada *“Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología”*, donde concluyeron acerca del bienestar psicológico que los estudiantes manifiestan en la dimensión crecimiento personal el nivel alto en 51.5%. Esta coincidencia de resultados se debe a que los estudiantes de nivel superior que además cursan la misma carrera profesional de psicología, anhelan un mejor nivel de vida lo cual van forjando con sus acciones y proyectos que realizan.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones:

- El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera de psicología de la UIGV responde al nivel promedio en el 45%, seguido del nivel alto con 44%; lo cual es un indicador positivo pues tienden a presentar una estabilidad emocional positiva mediado por un conjunto de factores, destacando el crecimiento personal.
- Se determinó que los estudiantes presentan un nivel de autoaceptación promedio en un 44%, y en 40% un nivel alto; lo cual evidencia que medianamente se quieren y aceptan como son, demostrando conformismo con su persona en cuanto a sus virtudes y defectos.

- Los estudiantes presentan en la dimensión relaciones positivas un nivel promedio en un 45%, seguido del nivel alto con un 43%, demostrando la tendencia positiva al momento de entablar relaciones interpersonales lo cual contribuye a mejorar su estado de ánimo y al desarrollo de sus habilidades sociales; así como a exteriorizar sus sentimientos hacia los demás.
- Se determinó que los estudiantes presentan con relación a su propósito de vida un nivel promedio en un 46% y el 39% presenta un nivel alto; lo cual representa un factor positivo pues tienen claro sus objetivos a seguir, además el estar cursando estudios universitarios les brinda mayor seguridad para cumplir con su proyecto de vida. Solo en algunos casos faltaría fortalecer este aspecto tan importante para su crecimiento personal.
- Los estudiantes presentan en la dimensión crecimiento personal un nivel alto en un 46%, seguido del nivel promedio en un 43%; lo cual es el factor más destacado evidenciado en los estudiantes producto de la mejora continua que van alcanzando en su deseo por ser cada vez mejor y el ser flexibles a los cambios que se dan en su entorno.
- Se determinó que los estudiantes poseen un nivel promedio de autonomía en un 44%, seguido del 43% que presenta un nivel alto; lo cual demuestra la tendencia a ser independientes al momento de adoptar decisiones, pero aun requieren mayor seguridad en las cosas que hacen por cuenta propia.
- Por último, en la dimensión dominio del entorno los estudiantes demostraron un nivel promedio en un 45%, seguido por el 40% en nivel alto; quedando demostrado que aún les falta controlarse y aprovechar las oportunidades que se presenta en su medio.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas se sugiere las siguientes recomendaciones a seguir, en el afán de mejorar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes

- La universidad a través de la Oficina de bienestar estudiantil debe realizar un plan de intervención psicológica para fortalecer y potenciar las habilidades y capacidades en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico.
- Los estudiantes deben aprender a aceptarse y valorarse tal como son, potencializando sus habilidades y capacidades para sentirse orgullosos de sí mismos y frente a los demás.
- Los docentes de la universidad deben promover las buenas relaciones interpersonales entre los estudiantes para que su interacción sea fluida y asertiva, ya sea través del trabajo en equipo, debate, proyectos, etc.
- Los padres de familia de los estudiantes universitarios deben orientar y reforzar en sus hijos su proyecto de vida, lo cual debe ser fortalecido por ellos mismos en el transcurso de su vida universitaria, estableciendo metas retadoras.
- La universidad debe implementar el área de mentoría, para hacer seguimiento y promover el desarrollo y crecimiento personal en los estudiantes, mediante estrategias motivacionales.
- Los estudiantes deben actuar responsablemente y reflexionar antes de tomar una decisión, es decir, deben ejercer su autonomía asertivamente y pensando en ellos, así como en que sus actos no afecten a los demás.
- Los estudiantes deben ser flexibles y adaptarse a los cambios sociales de su entorno para aprovechar al máximo las oportunidades que se le presentan y poder interactuar en diferentes contextos.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Estudiantes con buen equilibrio emocional “

5.1. Descripción del problema

Según los resultados obtenidos en la investigación el 45% de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera de psicología de la UIGV se encuentran dentro del nivel promedio de bienestar psicológico seguido del nivel alto con 44%, lo que muestra que tienen la tendencia a presentar una estabilidad emocional positiva donde destaca el crecimiento personal. En la dimensión autoaceptación el 44% se encuentran dentro del nivel promedio, mientras que el 40% en el nivel alto, lo que evidencia que se encuentran conformes con sus virtudes y defectos. En la dimensión relaciones positivas el 45% se encuentra en un nivel promedio, seguido del nivel alto con un 43%, demostrando así la tendencia positiva al entablar relaciones interpersonales, lo cual mejora el estado de ánimo, permite desarrollar la empatía y habilidades sociales. En la dimensión propósito de vida, el 46% se encuentra en el nivel promedio mientras que el 39% en el nivel alto, lo que supone sus objetivos y proyecto de vida claros. En la dimensión crecimiento personal el 46% se encuentran en el nivel alto y el 43% en el nivel promedio, lo que evidencia la flexibilidad ante los cambios y el deseo por ser cada vez mejores. En la dimensión autonomía el 44% se encuentra en el nivel promedio, mientras que el 43% en el nivel alto, esto indica la tendencia a ser independientes en el momento de la toma de decisiones. En la dimensión dominio del entorno el 45% alcanzó el nivel promedio mientras que el 40% el nivel alto, lo cual evidencia una falta de control y aprovechamiento de oportunidades que ofrece su medio.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo general

- Promover el bienestar psicológico en los estudiantes del 3er ciclo de la carrera de psicología mediante un programa de intervención para lograr un mejor desempeño profesional.

5.2.2. Objetivos específicos

- Motivar autoaceptación en los estudiantes mediante el entrenamiento asertivo.
- Reforzar las relaciones positivas mediante el entrenamiento en la reestructuración cognitiva.
- Fortalecer el propósito de vida mediante la escritura terapéutica.
- Afianzar el crecimiento personal mediante el modelado.
- Incentivar la práctica de la autonomía en los estudiantes mediante la reestructuración cognitiva.
- Promover el dominio del entorno mediante un programa de refuerzo positivo.

5.3. Justificación

Es importante llevar a cabo el presente programa de intervención ya que con el mismo se busca contribuir en la formación profesional de los futuros egresados de la carrera de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se pretende el compromiso de logro de del bienestar psicológico entre los estudiantes porque es considerado crucial que un profesional no solo esté académicamente preparado para llevar a cabo sus funciones, sino que también es muy importante la parte emocional y más aún si el trabajo compromete a otros seres humanos que buscan ayuda y soporte emocional. Cada una de las dimensiones que se trabajarán coadyuvarán al logro de una salud mental óptima para su buen desenvolvimiento a futuro, si el estudiante recibe un buen soporte psicológico y desarrolla habilidades, se hace

consciente de sus capacidades y las convierte en potencialidades tendremos profesional comprometidos con su profesión y con un gran afán por el bienestar del prójimo. Entre los beneficios que podemos destacar del presente programa de intervención es que, al ser dirigido a estudiantes de la carrera profesional de psicología, promueve en ellos el compromiso y la responsabilidad de una buena salud mental mediante los talleres, exposiciones, charlas, debates, foros, etc., el programa irá abordando y trabajando las 6 dimensiones básicas del bienestar psicológico, buscando un mejor desempeño profesional a futuro.

5.4. Alcance

El programa de intervención “Estudiantes con buen equilibrio emocional” está dirigido a los alumnos del 3er ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, matriculados en el período 2018 II, en su totalidad son 80 alumnos, distribuidos equitativamente entre varones y mujeres.

5.5. Metodología

El presente Programa de intervención utiliza técnicas del enfoque cognitivo conductual porque pretender ayudar a los estudiantes del 3er ciclo a analizar y/o cambiar ciertos pensamientos que muchas veces pueden ser nocivos para su desarrollo personal y profesional; al cambiar estos pensamientos también cambiarán la manera de actuar y afrontar dificultades. Entre las técnicas a utilizar tenemos: entrenamiento asertivo, reestructuración cognitiva, refuerzo positivo, escritura terapéutica y modelado. El programa se realizará una vez por semana, son 7 sesiones que tienen una hora de duración.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- Responsable del programa

Bachiller Lilia Roxana Núñez del Prado Rivera.

- Profesores del 3er ciclo de la Facultad de Psicología – Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Dr. Ramiro Gómez Salas.

5.6.2. Materiales

Los materiales para el desarrollo del presente Plan de Intervención son asumidos con recursos propios; la Facultad de Psicología cuenta con los ambientes y equipamiento adecuado para el desarrollo de las sesiones.

5.6.3. Financieros

El financiamiento del presente programa de intervención se realizará con recursos propios.

Materiales	Cantidad	Costo
Papelotes	1 ciento	S/. 25.00
Plumones gruesos	2 paquetes	S/. 22.00
Hojas	1 paquete	S/. 12.00
Lapiceros	1 caja	S/. 15.00
Juego de cartas	12 unidades	S/. 12.00
Plumones delgados	2 paquetes	S/. 18.00
Total		S/. 104.00

5.7. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	Mayo				Junio				Julio			
	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
Sesión 1: El bienestar psicológico.			X									
Sesión 2: Sí ...me acepto!				X								
Sesión 3: Relacionándome positivamente.					X							
Sesión 4: Propósitos y objetivos de mi vida.						X						
Sesión 5: No paramos de crecer.							X					
Sesión 6: Respetando mi autonomía.								X				
Sesión 7: Cada día ...una oportunidad.									X			

5.8. Desarrollo de sesiones

“Estudiantes con buen equilibrio emocional”

Sesión 1: El bienestar psicológico

Objetivo: Dar a conocer la definición e importancia de bienestar psicológico.

Actividad	Objetivo	Contenido	Tiempo	Recursos
Presentación del Programa de intervención y el responsable.	Dar a conocer el Programa de Intervención y al responsable de su ejecución.	Se presenta la persona responsable de la ejecución del programa de intervención, así mismo se resalta la importancia y el objetivo general del mismo.	5min.	
Presentación de los participantes.	Interacción entre los participantes.	Cada participante dirá su nombre y un hobby.	10min	
Exposición del tema: “Bienestar psicológico”	Dar a conocer la definición e importancia del bienestar psicológico.	La responsable expondrá mediante diapositivas lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Definición de bienestar psicológico. - Importancia del bienestar psicológico. - Ejemplos cotidianos de bienestar psicológico. 	10min	
Debate: Cómo el bienestar psicológico ayuda en la resolución de conflictos.	Distinguir la conducta asertiva de la persona que cuenta con bienestar psicológico.	La responsable pegará papelotes, luego planteará una situación sumamente problemática y les pedirá de forma voluntaria que los participantes escriban cómo actuaría una persona que no cuenta con bienestar psicológico. Luego se abre el debate planteando soluciones desde la visión de una persona que sí cuenta con bienestar psicológico.	25min	Papelotes Plumones
Reflexión de la sesión	Reflexionar acerca de la importancia del bienestar psicológico.	Los participantes deberán responder a la pregunta ¿por qué es importante la búsqueda del bienestar psicológico?	10min	

Sesión 2: Sí ... me acepto!

Objetivo: Dar a conocer la importancia de conocerse a sí mismo para aceptarse.

Actividad	Objetivo	Contenido	Tiempo	Recursos
Interacción de los participantes.	Reconocer una cualidad y formar grupos de trabajo.	Cada participante dice su nombre y escoge 1 de los 5 calificativos siguientes: ordenado, puntual, generoso, sincero y responsable; para luego formar grupos.	5min.	
Dinámica: "Conozco y reconozco"	Identificar actitudes y sentimientos personales.	La responsable pega en las paredes 5 papelotes con los siguientes encabezados: <ul style="list-style-type: none"> - Me siento enojado cuando ... - Se me hace difícil admitir que ... - Lo que me gustaría cambiar de mi carácter es ... - Me siento triste cuando ... - Uno de los pensamientos que no me gusta aceptar es ... Los participantes, por grupos, forman filas detrás de cada papelote y deberán rellenar en el menor tiempo posible.	10min	Papelotes Plumones
Exposición del tema: "La autoaceptación"	Dar a conocer la importancia del autoconcepto dentro del bienestar psicológico.	Se exponen los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Definición de autoaceptación. - Beneficios. - Problemas asociados a la falta de autoaceptación. 	10min	
Entrenamiento asertivo. Exposición.	Posibilitar diferentes soluciones frente a una dificultad.	Los grupos intercambian los papelotes anteriormente rellenos e intercambian posibles soluciones a dichas dificultades y exponen su conclusión.	25min	
Conclusión de la sesión	Expresar un aprendizaje.	Cada participante manifestará un aprendizaje que obtuvo durante la sesión.	10min	

Sesión 3: Relacionándome positivamente

Objetivo: Reforzar la confianza intrapersonal e interpersonal para desarrollar relaciones positivas.

Actividad	Objetivo	Contenido	Tiempo	Recursos
Saludo	Interactuar con los participantes conociendo alguna de sus habilidades.	Cada participante se presenta de la siguiente manera: “Soy <u>(Nombre)</u> y soy bueno(a) en o para _____ “	5min.	
Dinámica grupal: El espejo de los retos.	Fortalecer la autoconfianza mediante el juego.	Los participantes se enumeran como 1 y 2, se colocan frente a frente, el participante Nro1 realiza alguna actividad y le dice al Nro2 “Te reto a que hagas esto (actividad)” y el participante lo intentará hasta lograrlo, cuando la facilitadora lo indique intercambian roles. Luego la facilitadora preguntará: Sintieron confianza de poder realizar la actividad?, Dudaron de sus capacidades?, Qué sienten cuando les plantean un reto?	10min	
Exposición del tema: “La confianza”	Dar a conocer los beneficios de la confianza para el desarrollo de relaciones positivas consigo mismo y los demás.	La responsable expondrá lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Definición de confianza. - Beneficios del desarrollo de la confianza intra e interpersonal. 	10min	
Técnicas de confianza	Incrementar el grado de confianza hacia los demás.	Los participantes formarán grupos equitativos, se turnarán para que un participante se coloque en frente de los demás y de espaldas, con los ojos cerrados se lance al vacío, sus compañeros deberán sostenerlo, evitando que se haga daño. Cuando hayan realizado la actividad todos los participantes, la facilitadora les pedirá que plasmen en un papelote el significado de confiar en los demás.	25min	Papelotes Plumones
Participación espontánea	Manifestar un propósito para incrementar la confianza y autoconfianza.	Cada participante compartirá un propósito para el desarrollo de la confianza en sí mismo y en los demás.	10min	

Sesión 4: Propósitos y objetivos de mi vida.

Objetivo: Reflexionar sobre el planteamiento de propósitos y objetivos a través de la escritura terapéutica.

Actividad	Objetivo	Contenido	Tiempo	Recursos
Participación espontánea.	Intercambiar experiencias.	La responsable pregunta a los participantes si sienten que en el ámbito académico están alcanzando sus objetivos y por qué.	5min.	
Dinámica: Los trenes ciegos.	Reconocer mediante el juego que si seguimos un orden alcanzamos nuestros objetivos.	Los participantes formarán grupos equitativos y formarán un trencito; a cada tren se le designa un destino diferente, luego los participantes se voltean dando la espalda al lugar de destino, menos el último, éste será quien guíe a los demás, quienes caminarán de espaldas hasta llegar a la meta.	10min	
Exposición del tema: "Propósito de vida"	Dar a conocer la trascendencia que implica tener un propósito de vida.	La responsable expone lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa tener un propósito en la vida? - Significado de los objetivos de vida. - ¿Por qué es necesario tener motivación para actuar? 	10min	
Escritura terapéutica. Mi regalo de Navidad	Reflexionar sobre los objetivos que se tienen, se piensan y se planean.	La responsable hará entrega de hojas y lapiceros a los participantes, ellos deben escribir una carta a un ser muy querido contándole sus objetivos desde esa fecha hasta el 24 de diciembre. La consigna será abrir esa carta en Navidad porque el ser muy querido es uno mismo y analizar si se cumplieron o no los objetivos y por qué.	25min	Hojas Lapiceros
Reflexión final	Analizar el propósito de vida personal.	Cada participante compartirá algunos de sus objetivos y señalará cómo contribuyen con su propósito de vida y por qué	10min	

Sesión 5: No paramos de crecer.

Objetivo: Dar a conocer la importancia, características y beneficios del crecimiento personal a través del modelado.

Actividad	Objetivo	Contenido	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Intercambiar opiniones con tolerancia.	Responsable planteará una pregunta acerca de algún tema actual y controversial, los participantes manifestarán su opinión al respecto.	5min.	
Dinámica y modelado: Estoy creciendo y madurando.	Identificar las diferentes etapas de desarrollo y madurez de la persona.	Se formarán grupos de 6 integrantes, deben elegir en cada grupo 2 niños, 1 púber, 1 adolescente, 1 adulto, 1 anciano. Deberán crear una situación de conflicto y plantear la solución donde participen todos los integrantes, luego escenificarlo. Para finalizar la responsable pedirá aleatoriamente que opinen acerca de los compañeros de otro grupo.	20min	
Exposición del tema: "Crecimiento personal".	Dar a conocer el papel que juega el crecimiento personal dentro del bienestar psicológico.	La responsable expondrá los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - El Crecimiento personal y desarrollo continuo. - Importancia de las mejoras personales. - La importancia de tener capacidad de apertura a nuevas experiencias. 	10min	
Vídeo Debate	Reflexionar e intercambiar ideas acerca del crecimiento y desarrollo personal.	Vídeo: Metamorfosis mariposa cometa de papel. https://www.youtube.com/watch?v=uR-EcyVaA5Y Al culminar el vídeo, la responsable entregará papelote y plumones y les pedirá a los grupos formados anteriormente que hagan una reflexión de lo que significa el desarrollo personal continuo y se iniciará el debate.	25min	Papelotes Plumones
Clausura	Buscar el compromiso de mejora en los participantes.	Se pide a cada participante que haga una promesa de mejora personal. Se clausura el programa	10min	

Sesión 6: Respetando mi autonomía.

Objetivo: Incentivar la conducta autónoma mediante la reestructuración cognitiva.

Actividad	Objetivo	Contenido	Tiempo	Recursos
Participación espontánea.	Intercambiar opiniones.	Los participantes deberán responder a la pregunta: ¿Qué significado tiene para usted ser autónomo?	5min.	
Dinámica: La rueda saltarina.	Distinguir mediante el juego los beneficios y dificultades del trabajo en grupo e individual.	Los participantes formarán grupos equitativos, formarán círculo agarrados de las manos y sin soltarse seguirán las instrucciones de la facilitadora p.e “2 saltos a la derecha, 3saltos hacia adelante...” luego les pedirá que se suelten de las manos y nuevamente dará las instrucciones, al finalizar los participantes deberán intercambiar opiniones acerca de la diferencia, grado de dificultad, aciertos y equivocaciones durante la dinámica.	10min	
Exposición del tema: “La autonomía”.	Dar a conocer la definición de autonomía y sus indicadores.	La responsable expone lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la autonomía? - Definición de independencia y determinación. - La regulación de la conducta dentro de la autonomía. - ¿Qué es la autoevaluación con criterios propios? 	10min	
Reestructuración cognitiva. Lluvia de ideas.	Diferenciar la conducta autónoma de aquella que no lo es.	Los participantes forman grupos equitativos, se les hace entrega de papelote y plumones, se les plantea un problema cotidiano; cada grupo deberá escribir como mínimo 5 características de cómo actuaría una persona sin autonomía y 7 características de cómo actuaría una persona que sí es autónoma y exponer las 7 últimas.	25min	Papelotes Plumones
Reflexión final	Valorar la importancia de la autonomía en el desarrollo del ser humano.	Vídeo: “El consejo del águila”. https://www.youtube.com/watch?v=L8oeo7KbCzc	10min	

Sesión 7: Cada día ...una oportunidad.

Objetivo: Destacar la capacidad del reconocimiento de oportunidades mediante el refuerzo positivo.

Actividad	Objetivo	Contenido	Tiempo	Recursos
El cuento.	Interactuar con los participantes.	La responsable saluda y les pide a los participantes que sigan la historia que ella comenzará a contar.	5min.	
Dinámica: Juego de cartas	Evidenciar mediante el juego la importancia de estar atento para aprovechar las oportunidades.	Los participantes formarán grupos equitativos con un máximo de 5, se les entrega 01 juego de naipes o cartas y se les pide que jueguen "Nervioso", que consiste en que cada jugador debe ir contando correlativamente del 1 al 13 mientras arroja la carta sobre la mesa, si el número que dice coincide con el número de la carta, el más atento o rápido tomará el total de cartas acumuladas.	10min	Juego de cartas
Exposición del tema: "Domino mi entorno"	Resaltar la importancia del dominio del entorno y aprovechamiento de oportunidades.	La responsable expone lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa el dominio del entorno dentro del bienestar psicológico? - ¿Por qué será importante aprovechar las oportunidades? 	10min	
Vídeo foro. Refuerzo positivo.	Reconocer mediante ejemplos prácticos que todos somos capaces de aprovechar las oportunidades.	Vídeo: Salmones salvajes de Alaska. https://www.youtube.com/watch?v=0bykPldjwNQ Al concluir el vídeo los participantes deberán intercambiar opiniones acerca de cómo los depredadores de salmones pese a las condiciones adversas aprovechan la oportunidad y si aplicarían esto a su vida práctica. Dar ejemplos.	25min	
Lluvia de ideas	Reflexionar acerca de las propias capacidades de adaptación al medio.	Los participantes deberán responder a la pregunta: ¿Si de pronto te envían a trabajar a un lugar donde no sabes el idioma, qué oportunidades crees que tendrías como psicólogo?	10min	

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Campbell, A., Converse, P. y Rodgers, E. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations and satisfactions. New York: Russel Sage Foundation.
- Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13 (2), 133-146.
- Castro, A., & Sánchez, M. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1), 87-92.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Costa, P., & McCrae, R. (1995). Persons, Places and Personality: Career Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Career Assessment*, 3(2), 123-139. Recuperado el 13 de enero de 2019, de https://www.researchgate.net/profile/Paul_Costa3/publication/247728869_Persons_Places_and_Personality_Career_Assessment_Using_the_Revised_NEO_Personality_Inventory/links/556c4f9008aec2268303bd9d.pdf
- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). "Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect". En F. Strack, M. Argyle y N. Schwartz (Eds.), Subjective well-being, and interdisciplinary perspective (pp. 119-140). Oxford: Pergamon.
- Diener, E. y Larsen, R. (1991). "The experience of emotional well-being". En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.), Handbook of Emotions. New York: Guilford.
- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). "Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect". En F. Strack, M. Argyle y N.

- Schwartz (Eds.), Subjective well-being, and interdisciplinary perspective (pp. 119-140). Oxford: Pergamon.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Frederick, S. y Loewenstein, G. (1999). "Hedonic adaptation". En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwartz (Eds.), Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and wellbeing. New York. Russell Sage Foundation.
- García, V. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: su relación con otras categorías sociales. *Revista Medicina General Integral*, 16(6), 586- 920.
- Gutiérrez, M. (2017). *Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una universidad nacional del norte del Perú* (tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú.
- Helguero, E. (2017). *Relación entre autoestima y el bienestar psicológico en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa República del Perú–Tumbes 2016* (tesis de pregrado). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Tumbes, Perú. Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4450/AUTOESTIMA_BIENESTAR_PSIKOLOGICO_HELGUERO_ALVAREZ_ERWING_CRIS_MAR.pdf?sequence=1
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta. ed.). México: Mc Graw Hill. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 82, 1007-1022.

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York. The Penguin Press.

Martínez, M. (2014). *Bienestar Psicológico en Guardias de Seguridad de una Empresa Privada* (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/MartinezManuel.pdf>

Martínez, M. (2016). *Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen* (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Marlyn.pdf>

Massone, A. y Urquijo, S. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género. *Salud & Sociedad*, 5 (3), 274 – 280. DOI: 10.22199/S07187475.2014.0003.00003

Michalos, A. (1986). "Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview". En F. Andrews (Ed.). *Research on the Quality Of Life*. Michigan: Institute for Social Research. University of Michigan.

Myers, D. (1992). "The secrets of happiness". *Psychology Today*, 25, 38-46.

Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8 (2), 172-184. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/4397/439752880005/>

Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El Bienestar Psicológico, un indicador de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.html

Ortiz J. y Castro M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación

con la autoestima y la autoeficacia. Revista Ciencia y Enfermería XV, La Habana, Cuba.

Organización Mundial de la Salud (2012). Salud Mental. Recuperado de: http://www.who.int/topics/mental_health/es/

Quispe, Z., & Chinarro, Y. (2015). Bienestar psicológico y objetivos de vida, en estudiantes de enfermería, de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2014. *Revista Enfermería a la Vanguardia*, 3(2), 65-70. Recuperado de <http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/76>

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*

Sadock, B. y Sadock, V. (2004). Desarrollo humano y ciclo vital. Madrid, España: editorial. Waverly Hispánica S.A.

Sánchez-Cánovas, J. (2013). Manual escala de bienestar psicológico (3a. edición). Madrid: TEA.

Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505717300042?via%3Dihub>

- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28.
<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva. Madrid, España: Alianza.
- Veenhoven, R. (1998). La utilidad de la felicidad. Recuperado de:
<http://www.funhumanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad/28.htm>
- Velázquez, C. et al. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 11 (2), 139-152. Recuperado de:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3052965>
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 30, 23-29.
- Zapata, A. (Lima, 2016). *Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7712/ZAPATA_JARA_ADRIANA_BIENESTAR_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018?	Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018.	La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autoaceptación, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018? - ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018? - ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de vida, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018? - ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018? - ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018? - ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018? 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autoaceptación, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. - Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. - Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de vida, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. - Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. - Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. - Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. 	<p>La población de estudio está comprendida por 80 estudiantes de la carrera profesional de Psicología, que cursan el tercer ciclo de estudios en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, durante el periodo 2018-II.</p> <p style="text-align: center;">N = 80 estudiantes</p> <p>La muestra de estudio es censal, dado que está constituida por la totalidad de la población. Sin embargo, al momento de la aplicación del instrumento solo se encontraron presentes 80 estudiantes, siendo esta la muestra final.</p>

Anexo 2. Escala de bienestar psicológico

I. Datos Generales

Sexo: F () M ()

Edad: años

Tipo de familia: Nuclear () Extensa () Monoparental ()

- II. INSTRUCCIONES:** A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones que describen tu propio bienestar personal. Responde sinceramente la medida en que estás de acuerdo con cada situación que se plantea y marca con un aspa la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5	6
Completament e en desacuerdo	En desacuerd o	Parcialment e en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completament e de acuerdo

III. NIVEL DE COMPROMISO ORGANIZACIONAL

		2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente					
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar					
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí					
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes					
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo					
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas					

15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

¡Gracias por su participación!

Anexo 3. Carta de presentación de la universidad



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 15 de noviembre del 2018

Carta N° 2677-2018-DFPTS

Señor Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Lilia NUÑEZ DEL PRADO RIVERA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 10-9498767 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crb
Id. 987251

29/11/18
Recibido



Dr. JUAN SANDOVAL VILCHEZ
Secretario Académico
de la Facultad de
Psicología y Trabajo Social